



МБОУ г. Керчи РК
 «Школа-лицей №1 имени Героя
 Советского Союза Е.И. Деминной»
 Директор
 Л.И. Тютюнник

30.04.2026

Неделя: 2 ДЕНЬ: 4 (четверг)

| Наименование блюда | Выход блюда | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша молочная жидкая пшеничная | 210 | 4,59 | 4,90 | 31,26 | 187,00 | 199 |
| Бутерброд с сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,00 | 3 |
| Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 412 |
| Итого за завтрак | 467 | 11,33 | 13,37 | 60,64 | 407,00 | |
| II ЗАВТРАК | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 | 418 |
| Итого за II завтрак | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Икра свекольная | 60 | 0,78 | 2,48 | 4,29 | 42,60 | 55 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 88 |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 230 | 12,32 | 3,02 | 20,88 | 160,00 | 319 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 34 | 2,69 | 0,34 | 16,42 | 80,24 | |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,90 | |
| Итого за обед | 739 | 20,65 | 8,55 | 91,98 | 529,24 | |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ | | | | | | |
| Запеканка из творога | 107 | 18,77 | 12,89 | 18,35 | 264,29 | 251 |
| Соус яблочный | 30 | 0,03 | 0,03 | 5,11 | 20,79 | 380 |
| Яблоки печеные с повидлом | 100 | 0,40 | 1,06 | 12,57 | 151,00 | 403 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,00 | 414 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 | |
| Итого за полдник | 437 | 23,37 | 16,63 | 57,07 | 561,88 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1823 | 56,24 | 38,55 | 227,87 | 1574,12 | |